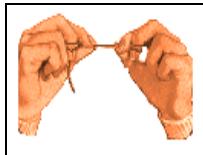


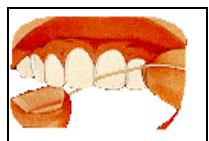
Kev siv hlua dig hniav (Dental Floss)

1. Tu txoj hlua dig hniav kom ntev kww yees li 18-20 inches (45-50 cm) coj los kauv puag ncig kom yuav luag tag (kww yees lis 12 in. los yog 30 cm) rau ntawn koj ib tug ntiv tes.



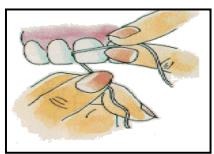
2. Muab txoj qab hlua dig hniav uas seem ntawd coj mus kauv ncig tus ntivtes zoo tib yam li tus no nyob rau sab tes sab tod. Tus ntiv tes no yuav yog tus kauv yav hlua dig hniav uas siv tag tsis huv lawm zuj zus mus.

3. Siv koj ob tug ntivtes xoo los pab cov ntivtes tuav ob tog hlua rub kom nrui nruij, tseg txog hlua thajtsam li ntawm 3 cm seem cia hauv nraub nrab ntawm koj ob txhais tes.



4. Maj mam swb thiab maj mam txhuam txoj hlua dig hniav mus rau hauv cov kis hniav. Ua tib zoo, txhob cia li tib chua rub maus rau hauv cov pos hniav, tsam txoj hlua hlais cov pos hniav.

5. Tuav txoj hlua dig hniav kom nrui nrueem rau ntawm tus hniav. Maj mam muab txoj hlua dig hniav txhuam mus rau hauv thiab rau saud tab sis ua tib zoo tsam hlais cov dig pos hniav.



6. Dig li hais no kom thoob plaws cov hniav. Nco ntsoov dig sab kawg nkaus nram qab ntawm tus hniav kawg nkaus tom qab.

7. Pib siv txoj hlua dig hniav los dig tus menuam cov hniav thaum pom tias cov hniav loj tuaj sib twb es txhuam tsis tau mus rau hauv cov kis hniav lawm. Luag kuj muaj tus pas pab tuav txoj hlua dig hniav rau cov menuam yau tau siv.

8. Yog muab txoj hlua dig hniav khi ua voj-voog mas tej zaum yuav yoojyim dua rau menuam yuas. Tu txoj hlua kom ntev li 10 inches, ces muabob tog qab coj los sib khi kom txoj hlua ua tau ib lub voj-voog. Tab ces siv cov ntiv tes xoo thiab cov ntiv tes tuav rub kom lub voj-voog nrui nruij. Cov menuam hnub nyooog yau tshaj 10 syoo feem coob yeej tsis tau paub siv hlua dig hniav.

Txuag koj cov hniav kom txhob muaj mob

Kev taw qhia ntawm cov niam txiv Rau cov menuam



Noj hom zaub mov uas yuav zoo rau yus lub cev

 Noj txiv hmab txiv ntoo thiab noj zaub kom ntau tej no yuav ua rau koj lub cev thiab cov hniav ruaj thiab muaj zog.

 Txhob noj cov zaub mov uas muaj pem thaj thiab muaj yam qab zib xyaw rau hauv.

 Yog koj tus menuam noj khoom qab zib, mas noj tag yuav tsum kom lawv maj nroo mus txhuam hniav.

Siv Hom Pas Txhuam Hniav Kom Zoo thiab Yoojyim Rau Koj

 Koj yuav tsum mloog tau tias thaum tus pas txhuam hniav nyob hauv koj lub qhovncauj lawm mas tus pas yeej zoo txhuam thiab yeej haum koj lub qhov ncauj zoo. Ua twb zoo xyuas kom tus pas ncav txhuam txog cov hniav nyob tom qab.

 Xyuas kom meej tias cov plaub xov siv ua cov plaub txhuam hniav nyob rau ntawm tus pas txhuam hniav mas yog cov plaub xov nylon. (Cov pas txhuam hniav siv cov plaub xov dog dig mas yaig sai heev thiab tsis tag li nws kuj ua rau kom muaj rau kab mob tej ciaj tau khuam nyob rau ntawd.)

 Koj tus kws kho hniav muaj pee vxwm qhia tau rau koj tias hom plaub txhuam hniav twg thiaj li zoo rau koj cov hniav, piv xam li yuav siv cov plaub ntxhib los sis cov mos. Tsis tag li yog koj hos muaj tej yam teebmeem txog ntawm koj cov hniav, es yuav tsum tau siv qee yam pas txhuam hniav xwb, los nws yeej pab qhia tau rau koj tib si.

Thaum Twg Yuav Tsum Hloov Tus Pas Tshuam Hniav

 Hloov tus pas txhuam hniav tshiab thaum pom tias cov plaub xov ntawm tus pas txhuam hniav pib yaig van los yog thaum uas zoo li tus no lawm.

Nquag hloov menuam yaus cov pas txhuam hniav vim tias cov txhuam hniav no yaig sai dua.

Siv Hom Tshuaj Txhuam Hniav Uas Zoo Rau Koj Cov Hniav

 Yuav hom tshuaj txhuam hniav uas muaj tshuaj FLUORIDE-thiab pab tiv thaiv tsis pub koj cov hniav lwj.

 Xaiv cov tshuaj txhuam hniav uas mos mos-nug koj tus kws kho hniav seb siv hom twg thiaj zoo.

 Xaiv cov tshuaj txhuam hniav uas tsw qab-tab sis mas txhob muaj pem thaj xyaw hauv.

Txij lis thaum tus menuam yug klag mus txog rau thaum tus menuam tuaj thawj tug hniav

 Thaum tus menuam noj mis los yog noj mov tag, mas siv ib daim ntaub mos mos ntub dej coj los so nws cov pos hniav thiab sab phlu hauv.

 Thaum tus menuam tsaug zog lawm mas TSIS TXOB muab lub raj mis ntim mis los yog kua txiv ntoo tej rau tus menuam noj. Ua li no mas yuav cob tsis zoo rau tus menuam ces yuav ua rau tus menuam cov hniav tuaj tshiab lwj thiab tsis zoo.

 Tsis xav kom tus menuam cov hniav txhob lwj, mas koj yua tsum xyaum muab tus menuam txiav tsis pub noj raj mis thaum lawv muaj hnub nyoog nto ib xyoos mus.

 Nrog txiav txhob pub tus menuam ntxais ntiv tes heev, npuav txiv mis vim tias tej no muaj pee vxwm ua tau rau kom tus menuam cov hniav tuaj tsis ncaj.

 Thaum tus menuam thawj tus hnaiv tuaj nto lawm, siv cov txhuam hniav uas muaj cov plaub xov mos mos thiab ib nyuag qhov tshuaj txhuam hniav fluoride ntau li lub noob taum coj los txhuam tus menuam cov hniav.

Tom qab uas tus menuam tuaj thawj tus hniav lawm

 Thaum tus menuam pw lawm TSIS TXHOB muab raj mis ntim mis los yog kua txiv rau tus menuam noj. Qhov no yuav ua rau tus menuam cov hniav lwj.

 Menyuam cov hniav yuav tau txhuam ib hnub ob zaug, qhov zoo tiag mas yog txhuam thaum sawv ntxov thiab ua ntej yuav pw; thiab txhuam txhua lub sij hawm uas noj mov tag los haj yam zoo.

 Xub thawj yuav tsum cia cov menuam lawv txhuam lawv hniav es lawv thiaj li kawm tau, tsis ntshai ntshai.

 Thaum tus menuam txhuam nws cov hniav mas koj yuav tsum txhuam koj cov thiab; es nws thiaj kawm tau tias qhov no yog ib qho yam ntxwv zoo.

